WIX | This website was built on Wix. Create yours today. Get Started

羽毛球與人格及女性球員要注意的幾點

女性球員如果學不好高遠球（如何發力），最起碼都要練好吊球，否則永遠都是初級，同男仔打永遠企系"前面"，打比賽永遠都拿不到分，．．．所以為什麼基本功甘重要。有教練的最好叫教練操練自己高遠球先再練下一樣，不然每樣練一點，最後什麼都練不好，最後仍然不懂發力和打不好高遠球。

發力要領：整個手臂放鬆，好像無力甘拿住球拍，～靠則身轉腰～將力量輕輕"送"出去，而不是用手臂力打！
拿拍方法：手心與拍要有空間，然後最後一刻手腕內旋發力和手心握緊球拍！
我們常常見到教練訓練小朋友拋波一樣，**手腕**最後"甩"出去！　拋波個波是沒有重量的，所以手臂要用多少力？就是不用用力！

如果手臂沒有放鬆，緊的話，力量會截住，傳遞不到手腕哪裡，所以打不遠。我試過手臂沒有放鬆，用了很大力但球去不遠，之後完全放鬆好像無力甘就打到好遠！

學平抽學了４堂都打不到，後來一個老前輩提醒要"鬆"出去打，便打到了。原來打不到也是因為沒有完全放鬆！
師兄說要放鬆到可以隨時拿走只球拍！

女性不像男性可以只靠手腕便可以打到去後場。女性要靠埋則身，即用轉腰和轉肩的力量才打到高遠球。
試過有兩個教練強調只用手腕力學反手，怎樣都打不到，最後我沒有理會他們的"理論"，要加埋"引拍動作"＋轉身力才打到"。因為大部分女性手腕力不夠，必須要利用手臂引拍使力量"放"出去才完成到位的發力。

後來才發現發力來自於小臂的外旋，只有一個A grade　教練提到，跟個５個教練他們都沒有提到！
（中場平推以手腕＋外旋內旋為主，後場平抽手臂要適當引拍）

當然，為什麼教練強調只用手腕？他們理論是太多引拍動作會影響落點和控球而且挺慢了時間。如果你能夠手腕就可以後場打到後場，甘只用手腕是絕對快而準了。不然，就好好練好引拍再＋手腕　揮出去的正反手平抽吧！只要練得多，加埋引拍都可以好準的！

否則再好的理論也無用，手腕打不到就是打不到。
如果沒有掌握好發力要領，不算是真正打好羽毛球。
見有人跟教練學了２年，都仍然用手臂力去打。

女性球手的球拍磅數通常太林，不利發力，會傷到手臂，應該起碼最少拉２４磅""慢速""如果到位拉線要２２，不到位拉線師要拉２４，用磅數""者力""，球

拍太輕也者不到力，最好不低過４ｕ　８０ｇ頭重－８５頭輕ｇ，少過８０ｇ要桿軟頭重。
試想想，好像"豆腐"甘林，怎樣可以打得遠？球打落"豆腐"到會變成什麼？
會"粒"左落去，彈不出來。所以為什麼女仔打極都打不遠，或已經用好大力仍然打不遠。球拍掉磅了立即要拉過。

步法：一般沒有練步法的球員，習慣一步去追波，往往會差一點點。如果要練，應該練２步定３步？我兩個都練過，認為業餘球員時間有限，不能兩個都練，那麼喜歡雙打的建議練２步，已經足夠應付一般初中－低中級的雙打，單打練３步，為什麼雙打練２步？因為假如女性一般５"２"身高，站白線後一步，兩步已經追到網前。而接兩則左右也是兩步已經接到。要領是１：永遠右腳在前的企位方法　２：方法："啟動步"＋左右兩步　ｏｒ　乾脆　左右兩步，就是永遠先出左腳，然後右腳。
即是無論接網前和兩側的球都是左－－》右，兩步！中前場的球全部兩步應付晒！
https://www.youtube.com/watch?v=KwU3UwV3f6M

兩步步法：
https://www.youtube.com/watch?v=80pCMq3J1aE

兩步優點是快，乾脆直接，適合雙打快速的節奏。

我用兩步的方法，發現１０球裡面只有大概一球左右是追不到波的，可能是對方放好貼網，又或是自己企太後．．．（有時和觀察力和預判力都有些少關係）

如果我已經係Ｔ位就一定接到。
點解成日接不到網前大斜drop波?
1.沒有回T 位
2.沒有練2|步上網步法
3.沒有預判對手出球（e.g 底線高球一般對手女子回drop機會比男子多...）

做場主要很早起身ｂｏｏｋ場，辛苦ｂｏｏｋ場後又要找人，又要預不夠人時賠錢，所以比錢人賺是應該的。不要ｊｏｉｎ了場又取消，臨時也很難找人，我打了4年波從來無取消過，其他人和事放在另外一天做。
也試過參加后"唔想去"，但我要**養成守信習慣**，所以還是硬頭皮去了。
其實如果**有心**要做一個有信用的人，就一定做到！

覺得"貴"就請不要參加，不要參加了又嫌貴，又罵人地"賺錢"，這個像買菜一樣，覺得不值就不要買囉。乾脆自己種菜迷得囉（自己做場主去賺人地錢，如果覺得這些錢甘易賺！）又或是參加那些認為好抵好平那些場，買一些最平的菜！

我在九龍開場收５０－６０，半年裡面發現其實都沒有賺多少錢，因為賺錢時是用來補貼不夠人賠錢的時候。開場的目的是想認識夾的朋友！

我試過一次做場主：７人收４０，竟然有球員開旋波，ｄ波不到半場就爛晒！波怎樣平都要９－１０元，一場波用３個（正常那個牌子波可以打到２－３場），那天用了差不多１０－１４個波！那天剛剛好ｃｏｖｅｒ　到，如果少一個人都要賠錢。間直就是一額冷汗！遇上這些只顧自己贏波從來不為別人著想的人．．．．．

Let's Chat!

真的不知可以說什麼！？

希望大家打波，都要為別人著想下，不要喜歡就ｊｏｉｎ，不喜歡就取消，如果不確定是否要上班或者會不會有事，趕不趕到，就先不要ｊｏｉｎ嘞，做一個有信用的人，常常取消的肯定也不受人歡迎。

初中場其實那個區的見來見去都是一批人，如果信譽不好一定比人認到你!
參加了就不要批評和罵人，覺得場主不好，或者不喜歡米ｊｏｉｎ其他的場主。
沒有信用（自私只顧自己方便不考慮其他人）和只會挑剔的人運氣肯定也不會好的，為什麼？甘大家可以ｃｌｉｃｋ去我ｆｂ到看看 “成功幸運的終極秘密” 帖子吧！謝謝大家!